

CIRKELTERNING



	Egen kropsvægt	Egen kropsvægt	Vægtstang	Elastik	Håndvægt	TRX
Presbevægelse med ben 						
Presbevægelse med overkrop 						
Trækbevægelse med overkrop 						
Øvelser for lænderyg 						
Øvelser for maven 						
Øvelser for kondition 						

Illustrationer er fra www.excorlive.com

Forslag til øvelser:

- Slå med to terning for henholdvis den ene og den anden række
- Lad terningerne vælge antal gentagelser
- Undlad terninger og vælg selv øvelserne
- Spil pladen fuld
- Spil fem på stribe mellem to hold